



PANORAMA

WELLNESS & SPA

ПРАВИЛА  
ПОСЕЩЕНИЯ

# Правила поведения при посещении спа-центра

Внимательно изучите Правила до пользования услугой SPA-Центра!  
При нарушении данных Правил администрация имеет право отказать Посетителю в предоставлении услуг.

Общие положения правил посещения спа-комплекса

Перед посещением спа-комплекса (далее спа-центра) необходимо внимательно изучить настоящие Правила. При нарушении данных Правил администрация имеет право отказать Посетителю в предоставлении услуг. В случае аварийной ситуации, пожалуйста, незамедлительно проинформируйте работников спа-центра. Если Вам необходима помощь, обратитесь к персоналу спа-центра.

1. Перед посещением спа-центра каждый Посетитель должен внимательно ознакомиться с настоящими Правилами, получить, если требуется, разъяснения, необходимые для надлежащего исполнения Правил им и лицами, за которых он несет ответственность (далее - подопечными лицами). Правила должны безоговорочно соблюдаться всеми лицами, находящимися на территории спа-центра. Каждый Посетитель также должен безоговорочно выполнять указания сотрудников и инструкторов (спасателей).

2. Время работы спа-центра ежедневно с 07:00ч. до 22:00ч., кроме дней, когда спа-центр закрыт на техническое обслуживание. Несовершеннолетние лица в возрасте до 18 лет могут посещать спа-центр только в сопровождении совершеннолетних лиц (старше 18 лет), имеющих право на их сопровождение. Администрация вправе отказать в посещении спа-центра лицу, которое не может подтвердить свою личность, в том числе возраст, или наличие прав на сопровождение находящегося с ним ребенка.

3. Администрация не несет ответственности за негативные последствия, вызванные несоблюдением Правил, игнорированием содержащихся в них требований или указаний, получаемых от сотрудников и инструкторов (спасателей). Каждый Посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения спа-центра. По требованию администрации Посетитель, отказывающийся выполнять Правила и (или) указания по безопасному нахождению на территории спа-центра, обязан незамедлительно покинуть территорию спа-центра.

4. Администрация не несет ответственности за оставленные без присмотра или забытые вещи в помещениях спа-центра, включая персональные ящики в раздевалках. Ценные вещи: деньги, мобильный телефон, документы, ключи и другие ценные вещи необходимо оставить в сейфе, расположенном на ресепшен спа-центра. На хранение принимаются малогабаритные вещи. Сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются.

5. Перед посещением бассейна Посетитель обязан переобуться в сменную обувь или надеть бахилы поверх уличной обуви, снять верхнюю одежду и оставить в шкафчике.

6. Детские коляски необходимо в обязательном порядке оставлять в специально отведенной парковочной зоне спа-центра.

7. Для посещения спа-центра необходимо иметь с собой резиновую обувь с нескользящей рифленной подошвой.

8. В спа-центре необходимо соблюдать тишину во всех зонах комплекса.

9. При посещении любой зоны спа-центра волосы средней длины и ниже (ниже плеч) должны быть убраны в «пучок».

10. Перед посещением спа-центра каждый Посетитель должен оценить свое состояние здоровья на предмет соответствия условиям пребывания в спа-центре, физические и психоэмоциональные возможности, умение плавать в отношении себя и своих подопечных (детей). Территория спа-центра является зоной повышенного риска. Каждый Посетитель, получая право на посещение спа-центра, подтверждает, что он ознакомился с настоящими Правилами, согласен с ними и обязуется их безоговорочно исполнять; осознает последствия нарушения настоящих Правил, если необходимо - заручился согласием своих законных представителей, а также добровольно принимает на себя риски, связанные с посещением спа-центра им и его подопечными, гарантирует достоверность информации о возрасте и противопоказаниях ребенка (детей). Посетитель по требованию администрации обязан оформить такое подтверждение письменно, путем заполнения и подписания соответствующей расписки.

11. Администрация рекомендует воздержаться от посещения спа-центра:

- беременным женщинам, имеющим любые осложнения или особенности протекания беременности, грудным детям;
- лицам с кардиостимулятором или сердечно-сосудистыми заболеваниями, с нестабильным кровяным давлением;
- лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде;
- лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в период обострения хронических заболеваний или прохождения курса лечения/реабилитации в связи с недавними травмами, не переносящим физических нагрузок за пределами обычных бытовых нагрузок;
- лицам с психоневрологическими заболеваниями, а также лицам, подверженным сильным аллергическим или эмоциональным реакциям;

- лицам с другими заболеваниями или особенностями, когда есть риск негативной реакции организма на пользование бассейнами, саунами и другим зонами спа-центра.

12. Посещение спа-центра запрещено лицам:

- находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию;
- с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
- страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому состоянию спа-центра или здоровью других Посетителей;
- лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.

Администрация вправе отказать в посещении спа-центра любому лицу, на которого распространяются запреты, установленные настоящими Правилами, а также любому лицу, чье состояние или поведение может представлять собой угрозу общественному порядку, имуществу, безопасности, санитарно-гигиеническому благополучию на территории спа-центра или здоровью посетителя.

13. Посетителям запрещается оставлять детей (лиц, находящихся под опекой/попечительством) без присмотра на всей территории спа-центра.

14. В спа-центр запрещено проносить с собой:

- алкоголь и иные влияющие на реакцию вещества;
- напитки и еду (кроме специального детского питания для младенцев);
- представителей флоры и фауны, в том числе животных, птиц, рептилий и насекомых;
- все виды оружия, взрывчатые, воспламеняющиеся, отравляющие, радиоактивные, токсичные вещества, средства индивидуальной защиты (в том числе газовые баллончики, электрошокеры и проч.), а также вещества, обладающие неприятным или сильным запахом, пачкающие вещества;



- надувные круги, матрасы и прочее плавательное снаряжение, за исключением жилетов и нарукавников;
- колющие и режущие предметы, предметы из стекла и иные хрупкие предметы, от которых могут возникнуть осколки
- (кроме солнцезащитных очков);
- лекарства и медикаменты;
- переносные колонки, магнитофоны и иную технику.

#### 15. В спа-центре запрещается:

- находиться на территории спа-центра в нерабочие часы;
- создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
- находиться в уличной обуви без бахил;
- входить на территорию зоны бассейна или термальной зоны с пакетами, сумками и боль-

- шим объемом вещей;
- находиться женщинам без верхней и/или нижней части купальника (топлес);
- находиться мужчинам без нижней части купального костюма;
- курить и иным образом использовать табачные изделия, электронные сигареты или кальяны, иные приспособления, имитирующие курение или похожие на его действия на территории спа-центра;
- входить в любые технические или служебные помещения, иные помещения, не предназначенные для Посетителей;
- ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
- бегать и шуметь на территории спа-центра;
- нырять в бассейн.

## Правила посещения термальной зоны в спа-комплексе «Panorama Wellness&SPA»

1. Перед посещением термальной зоны спа-центра каждый Посетитель обязан внимательно ознакомиться с настоящими Правилами, получить, если требуется, разъяснения, необходимые для надлежащего исполнения Правил им и лицами, за которых он несет ответственность (далее - подопечными лицами). Правила должны безоговорочно соблюдаться всеми лицами, находящимися на территории термальной зоны спа-центра. Каждый Посетитель также должен безоговорочно выполнять указания сотрудников и инструкторов (спасателей).

2. Администрация не несет ответственности за

негативные последствия, вызванные несоблюдением настоящих Правил, игнорированием содержащихся в них требований или указаний, получаемых от сотрудников и инструкторов (спасателей). Каждый Посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения термальной зоны спа-центра. По требованию администрации Посетитель, отказывающийся выполнять Правила и (или) указания по безопасному нахождению на территории термальной зоны спа-центра, обязан незамедлительно покинуть территорию спа-центра.

3. Для посещения термальной зоны спа-центра

необходимо иметь с собой резиновую обувь с нескользящей рифленой подошвой.

4. В термальной зоне спа-центра необходимо соблюдать тишину.

5. Перед посещением термальной зоны спа-центра каждый Посетитель должен оценить свое состояние здоровья на предмет соответствия условиям пребывания в термальной зоне спа-центра, физические и психоэмоциональные возможности, умение плавать в отношении себя и своих подопечных (детей).

6. Администрация рекомендует воздержаться от посещения термальной зоны спа-центра:

- беременным женщинам, имеющим любые осложнения или особенности протекания беременности, грудным детям;
  - лицам с кардиостимулятором или сердечно-сосудистыми заболеваниями, с нестабильным кровяным давлением;
  - лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде;
  - лицам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в период обострения хронических заболеваний или прохождения курса лечения/реабилитации в связи с недавними травмами, не переносящим физических нагрузок за пределами обычных бытовых нагрузок;
  - лицам с психоневрологическими заболеваниями, а также лицам, подверженным сильным аллергическим или эмоциональным реакциям;
- лицам с другими заболеваниями или особенностями, когда есть риск негативной реакции организма на пользование бассейнами, саунами и другим оснащением термальной зоны спа-центра.

7. Посещение термальной зоны спа-центра запрещено лицам:

- находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию;
- с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пластырями;
- страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или

другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому состоянию спа-центра или здоровью других посетителей;

- лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.

Администрация вправе отказать в посещении термальной зоны спа-центра любому лицу, на которого распространяются запреты, установленные настоящими Правилами, а также любому лицу, чье состояние или поведение может представлять собой угрозу общественному порядку, имуществу, безопасности, санитарно-гигиеническому благополучию на территории спа-центра или здоровью посетителей.

8. Посетителям запрещается оставлять детей (лиц, находящихся под опекой/попечительством) без присмотра на всей территории термальной зоны спа-центра.

9. Несовершеннолетние лица в возрасте до 18 лет могут посещать термальную зону спа-центр только в сопровождении совершеннолетних лиц (старше 18 лет), имеющих право на их сопровождение, Администрация вправе отказать в посещении термальной зоны спа-центра лицу, которое не может подтвердить свою личность, в том числе возраст, или наличие прав на сопровождение находящегося с ним ребенка.

10. Находиться на территории термальной зоны с колясками строго запрещено. Детские коляски необходимо в обязательном порядке оставлять на специально отведенной парковочной зоне спа-центра.

11. Перед посещением термальной зоны спа-комплекса, а также после Посетитель обязан принять душ, также обязательно принимать душ перед погружением в бассейн.

12. В термальной зоне запрещается:

- находиться женщинам без верхней и/или нижней части купальника (топлес);
- находиться мужчинам без нижней части купального костюма;
- находиться с едой, напитками, жевательными ре-



зинками;

- выполнять акробатические трюки, свистеть, кричать, петь, без повода звать на помощь, выражаться нецензурно, бегать, прыгать, толкаться, переносить детей на плечах или в других опасных при падении позах, ходить по решеткам, забираться на бортики купелей, трубы и поручни, декоративные элементы интерьера, привлекать к себе внимание без причины или совершать действия, которые могут привести к получению травмы, причинению ущерба, вызвать испуг, другую стрессовую реакцию;
- ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
- плевать, сморкаться, допускать иные испражнения на пол и в воду, справлять естественную нужду вне туалетов;
- находиться в помещении термальной зоны в верхней уличной одежде и обуви;
- курить в помещениях термальной зоны;
- бегать по лестницам и обходным дорожкам;
- бросать посторонние предметы на пол и в чаши бассейнов.

13. Дети младенческого возраста могут посещать термальную зону спа-центра в специальных подгузниках для плавания. 14. Категорически запрещено нахождение на территории термальной зоны детей до 18 лет, не умеющих плавать, без спасательных жилетов и сопровождения взрослых.

15. Взрослые обязаны постоянно следить за состоянием, поведением и местонахождением сопровождаемых ими детей на территории термальной зоны спа-центра, никогда не оставлять сопровождаемых детей без присмотра.

16. Передвижения по помещению термальной зоны должны быть осторожными, во избежание падения на мокром полу.

1. Правила посещения сауны.

1.1. Посещение саун разрешается только тем лицам, чье физическое и психическое состояние позволяет без вреда для здоровья и психоэмоционального статуса испытывать воздействие высоких

и низких температур, стремительного перепада температур. Сауны не предназначены для посещения людьми, имеющими проблемы с сердцем, сосудами, давлением, иные медицинские противопоказания, чувствительными к температурному режиму окружающей среды и перепадам температур, беременными женщинами и детьми.

1.2. Категорически запрещается посещения сауны: в состоянии алкогольного опьянения, с острыми заболеваниями инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженным атеросклерозом сосудов с поражением различных систем и органов, при наличии активного туберкулеза, инфекционных заболеваний кожи, злокачественных новообразований, склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженном расстройстве обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженной глаукоме, психозах и психопатии.

1.3. Перед посещением сауны, а также после Посетитель обязан принять душ.

1.4. При использовании сауны Посетитель обязан неукоснительно следовать правилам, определенным для этой сауны, и инструкциям сотрудника (инструктора), в том числе:

- перед входом в сауну снять обувь и надеть шапочку для бани (покрыть голову полотенцем) для предупреждения перегрева;
- использовать индивидуальное полотенце, исключая прямой контакт кожного покрова с полками и иными поверхностями (предварительно стелить полотенце на сиденье для соблюдения требований личной гигиены);
- первый заход в сауну должен длиться не более 5-10 минут, в зависимости от состояния организма, затем необходим перерыв не менее 20 минут. Второй и третий заход в сауну допускаются только при удовлетворительном самочувствии и должны длиться не более 10-15 минут;
- покинуть сауну при малейшем недомогании или ощущении дискомфорта;
- обязательно принимать душ после посещения саун, перед погружением в воду бассейна.

1.5. При посещении сауны запрещено:

- находиться в состоянии любой степени опьянения, под воздействием препаратов, которые понижают реакцию;
- с острыми заболеваниями

ми инфекционной и иной формы, при лихорадке (повышение температуры), с выраженным атеросклерозом сосудов, с поражением различных систем и органов, при наличии активного туберкулеза, инфекционных заболеваний кожи, злокачественных новообразований, склонности к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженном расстройстве обмена веществ, при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженной глаукоме, психозах и психопатии;

- выливать, распылять или иным образом использовать воду, аэрозоли и другие вещества на печах;
- посещать сауну в украшениях;
- использовать в сауне мобильные телефоны и другую технику;
- самостоятельно регулировать температуру или переключать любые приборы;
- прикасаться к тэнам, трубам, камням и другим, паровым и нагревательным элементам;
- подходить с боков от чаши подачи пара, прислоняться к местам выхода пара;
- пользоваться принесенными с собой кремами, мазями, маслами, иными средствами, предназначенными для нанесения на кожу, вениками и другими банными приспособлениями;
- накрывать каменку посторонними предметами, сушить полотенца, бриться, стирать и сушить вещи, осуществлять другую деятельность, кроме парения;
- посещать сауны детям до 18 лет без сопровождения взрослых; • оставлять сопровождаемых подопечных лиц без присмотра; • бросать посторонние предметы на пол.

**Посещение комплекса саун в спа-центре находится полностью под контролем Посетителя.**

**Внимание! Слишком долгое пребывание в са-**

**уне вызывает повышение температуры тела, обезвоживание организма, сгущение крови и затруднение кровотока – это может быть опасно для здоровья Посетителя.**

2. Правила посещения паровой комнаты.

2.1. Для людей, страдающих нижеперечисленными заболеваниями, к посещению турецкой бани, паровой комнаты имеются строгие противопоказания: хамам/паровая комната и алкоголь несовместимы, опьянение в парной может закончиться сильным обезвоживанием; гипертония второй и третьей стадии; ишемическая болезнь сердца и стенокардия; перенесенный инфаркт миокарда; туберкулез легких; онкологические заболевания; эпилепсия и психические расстройства; тяжелая форма бронхиальной астмы; острый период инфекционных заболеваний; заболевания щитовидной железы; воспалительные процессы внутренних органов; кожные болезни в стадии обострения; открытые раны и кровотечения; осложнения при беременности; катаракта; не рекомендуется детям до 3 лет, повышенная температура тела, визит в баню при менструации может усилить кровопотерю, беременность, особенно первые и последние недели, после перенесенных заболеваний сердца и сосудов, варикозное расширение вен, головная боль.

2.2. Перед посещением хамама, паровой комнаты, а также после Посетитель обязан принять душ.

2.3. Для удобства Посетителей на территории спа-центра есть простыни в наличии. Используйте индивидуальные простыни, исключая прямой контакт кожного покрова с полками и иными поверхностями (предварительно стелите на сиденье для соблюдения требований личной гигиены).



# Правила посещения бассейна в спа-комплексе

1. Перед посещением бассейна посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами и рекомендациями по безопасному поведению на территории бассейна. Риски получения травм, причинения ущерба, а также иные риски, связанные с игнорированием рекомендаций и требований, возлагаются на Посетителей.

2. Посещение бассейна разрешается только при наличии: купального костюма, специальной резиновой обуви, принадлежностей для душа и полотенца.

3. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей (лиц, находящихся под опекой/попечительством) из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.

4. Для исключения травмирования себя и других Посетителей при пользовании бассейна запрещено пользоваться: любыми видами украшений или аксессуаров, в том числе заколками, серьгами, клипсами, цепочками, кулонами, ожерельями, кольцами, часами, браслетами и т.п.

5. Противопоказания при посещении бассейна: любые хронические заболевания в фазе обострения; венерические заболевания, злокачественные образования на коже; стенокардия; нарушения сердечного ритма (аритмия); любые заболевания кожи, в том числе гнойные и грибковые; гельминтозы.

6. Находиться на территории бассейна с колясками строго запрещено. Детские коляски необходимо в обязательном порядке оставлять в специально отведенной парковочной зоне спа-центра.

7. Посещение бассейна запрещено лицам:

- находящимся под действием алкогольных, наркотических или токсических средств, иных средств, понижающих реакцию;
- с открытыми ранами, с наложенными на части тела лангетами, бинтами, повязками, пласты-

рями;

- страдающим лихорадкой, конъюнктивитом, кожными, инфекционными заболеваниями или другими недугами, которые могут представлять собой угрозу санитарно-эпидемиологическому состоянию спа-центра или здоровью других Посетителей;
- лицам с выраженными нарушениями психики или неадекватной реакцией.

8. В бассейне запрещается:

- пользоваться бассейнами в состоянии любой степени алкогольного или иного опьянения, под воздействием препаратов, которые влияют на реакцию;
- находиться женщинам без верхней и/или нижней части купальника (топлес);
- находиться мужчинам без нижней части купального костюма;
- находиться в бассейне с едой, напитками, жевательными резинками;
- плавать с распущенными волосами (рекомендуется использовать резиновую шапочку);
- прыгать, нырять, погружаться иным способом в воду с бортиков бассейнов, удерживать друга друга под водой, выполнять акробатические трюки, свистеть, кричать, петь, без повода звать на помощь, выражаться нецензурно, бегать, прыгать, толкаться, переносить детей на плечах или в других опасных при падении позах, ходить по решеткам, забираться на бортики бассейнов, трубы и поручни, декоративные элементы интерьера, привлекать к себе внимание без причины или совершать действия, которые могут привести к получению травмы, причинению ущерба, вызвать испуг, другую стрессовую реакцию;
- ходить без обуви, препятствующей скольжению на мокрой поверхности (в связи с возможностью получения травмы);
- плевать, сморкаться, допускать иные испражнения на пол и в воду, справлять естественную нужду вне туалетов;
- находиться в помещении бассейна в верхней



уличной одежде и обуви;• курить в помещениях бассейна;

- бегать по лестницам и обходным дорожкам;
- использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла;
- плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;
- отвлекать инструктора (спасателя) от выполнения его непосредственных обязанностей;• бросать посторонние предметы на пол и в чаши бассейнов спа-комплекса.

9. Перед посещением бассейна, а также после Посетитель обязан принять душ.

10. Дети младенческого возраста могут посещать спа-центра в специальных подгузниках для плавания.

11. Категорически запрещено нахождение на территории бассейна детей до 18 лет, не умеющих плавать, без спасательных жилетов и сопровождения взрослых.

12. Взрослые обязаны постоянно следить за состоянием, поведением и местонахождением сопровождаемых ими детей на территории спа-центра,

никогда не оставлять сопровождаемых детей без присмотра.

13. Посетитель обязан входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде. Спускаться нужно не спеша, держась за перила.

14. Если количество находящихся в бассейне посетителей превышает максимальное допустимое для этого бассейна количество, доступ новых посетителей в бассейн может быть прекращен, пока количество пользователей бассейна не уменьшится.

15. Передвижения по помещению бассейна должны быть осторожными, во избежание падения на мокром полу.

16. Лицам, не умеющим плавать, запрещено находиться в бассейне вдали от борта бассейна или входа в него, исключая для себя возможность в любой момент ухватиться за опору. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

## Правила посещения фитнес-зала в спа-комплексе

1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок. Правила обязательны для всех Посетителей тренажерного зала.

2. При первом посещении фитнес-зала Посетителям рекомендуется получить у инструктора инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий и использованию оборудования.

3. Соблюдайте правила личной гигиены, во время тренировки используйте личное полотенце, не пользуйтесь парфюмерией с резким запахом.

4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

5. Посещение фитнес-зала возможно только в спортивной одежде и сменной спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

6. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

7. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

8. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или сотруднику спа-центра. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

9. Любой тренажёр в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).

10. Запрещается нахождение в фитнес-зале детей в возрасте до 18 лет без сопровождения. Нахождение в фитнес-зале детей в возрасте до 18 лет возможно только под полную ответственность находящихся с ними родителей или уполномоченных лиц и только с согласия администратора спа-центра.

11. В помещении фитнес-зала запрещается:

- курить (в т.ч. электронные сигареты или вапайзеры);
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- употреблять спиртные напитки, наркотические вещества, стимуляторы, допинговые вещества, неразрешенные медикаменты;
- принимать сильнодействующие и запрещенные препараты, приносить и хранить на территории фитнес-зала опасные вещества и предметы: взрывчатые вещества, средства

взрывания и предметы, ими начиненные, сжатые и сжиженные газы, легковоспламеняющиеся жидкости, воспламеняющиеся твердые вещества, окисляющие вещества и органические перекиси, токсичные вещества, радиоактивные материалы, едкие и коррозирующие вещества, ядовитые и отравляющие вещества, оружие;

- приносить и использовать собственное спортивное оборудование или инвентарь, за исключением случаев отсутствия данного оборудования в фитнес-зале и по согласованию с администрацией;
- использовать жевательную резинку во время самостоятельных занятий или участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим;
- пользоваться мобильным телефоном во время участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий со специалистом фитнес-зала и во время самостоятельных занятий в фитнес-зале;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- заниматься с голым торсом;
- находиться в халате и тапочках;
- использовать самостоятельно без специального разрешения персонала технику, принесенную с собой; включать принесенное с собой музыкальное сопровождение, которое было бы слышно другим Посетителям фитнес-зала;
- производить физические упражнения в опасной близости к зеркалам, витражным остеклением дверей, оборудованию и прочему инвентарю;
- проводить инструктаж, давать рекомендации по занятиям другим Посетителям;
- передвигать тренажеры и иное оборудование без разрешения тренера или администратора;



- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

12. В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием и подбирать нагрузку, соответствующую Вашему уровню физической подготовленности. Персонал фитнес-зала не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм.

13. Участники тренировок обязаны бережно относиться к используемому инвентарю, уважительно относиться к другим участникам тренировок, соблюдать инструкции ведущего тренировки со-

трудника (тренера).

14. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо немедленно прекратить. При любых травматических повреждениях во время занятий необходимо немедленно обратиться к персоналу.

15. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. Помните, Вы несёте личную ответственность за своё здоровье.



+7 (862) 245-54-70

Панорама | Курорт Красная Поляна | 960 | ул. Февральская, 1